

## 國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動醫療 來源 台灣新生報 日期 99.09.02 版面 十一版

## 運動成習 降遺傳肥胖機率

【中央社華盛頓31日法新電】今天一項最新研究顯示，運動平均可以降低40%遺傳肥胖的機率。

這項研究挑戰一項觀念，即認為不可能克服肥胖的遺傳傾向，同時也向任何希望減去一些體重的人宣導多運動的好處。

這項刊登在「美國公共科學圖書館醫學期刊」（Public Library of American Science Medicine）的研究，是根

據對英國諾威治（Norwich）2萬430位居民的調查結果。研究發現，大部分受試者遺傳10到13種增加肥胖機率的基因變異，有些人遺傳多達17種，也有人少至6種。

研究說：「平均每多出1種基因變異，連帶身體質量指數（BMI）也會增加，相當於身高170公分的人，可能每增加一種基因變異，體重即增加445公克。」

